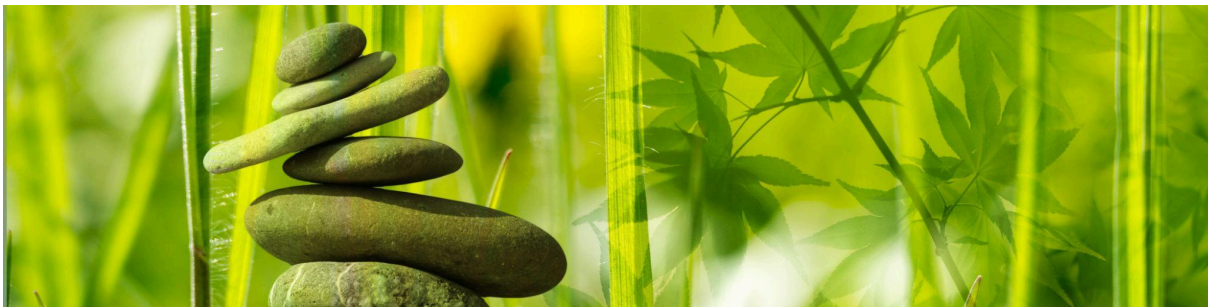


Introducción: El Autoconocimiento

El contenido creado para esta cápsula busca no sólo transferir ideas y conocimientos, sino que también, a través de la reflexión, incorporar nuevos conocimientos con posibilidades de aplicación práctica en la vida diaria. Esta cápsula es una invitación a conocernos, generando una base sólida sobre la cual poder autogestionarnos de manera eficiente en nuestras interacciones con los demás, aumentando nuestro bienestar.

Creemos firmemente que ***todas las personas tenemos lo necesario para autogestionarnos y poder expresar nuestro máximo potencial, nuestra mejor versión.***



El autoconocimiento es el pilar fundamental de la autogestión, por lo que a continuación profundizaremos más al respecto.

¿Por qué es importante conocerte mejor?

Porque sólo conociéndote podrás gestionar positivamente tu comportamiento, al contrastar la persona que eres con aquella que quieres ser, podrás definir y clarificar tus áreas de mejora.

El desarrollo de una persona es un proceso constante, lleno de oportunidades de crecimiento.

Autoconocimiento

¿Por qué es importante conocerte mejor?



¿Qué implica conocerte mejor?

Pero entonces, ¿Qué implica conocerte mejor?

Implica tener conocimiento de cómo funcionas en la vida, por tanto, conocer el origen de tu comportamiento y sus implicancias.

Autoconocimiento

Actitudes

Emociones

Fortalezas

¿Tengo un concepto
positivo y poderoso
de mí?



Debilidades

¿Me permito tener
defectos ?

¿Trabajo en mi identidad y autoestima?

Implica tener conocimiento de cómo funcionamos en la vida.

Debes conocer las **actitudes** que tienes frente a los acontecimientos de la vida, lo que finalmente es tu comportamiento. Un proceso reflexivo podrá aportar patrones comunes, para posteriormente determinar sus orígenes.



Debes conocer las **emociones** que acompañan a tus actitudes, cómo y cuándo se manifiestan, es importante preguntarte: ¿aportan positivamente al cumplimiento de mis objetivos?, ¿aportan positivamente a mi entorno?...



Debes conocer tus **fortalezas**, aquellos aspectos del comportamiento que facilitan el cumplimiento de tus objetivos y las relaciones interpersonales, aquello que es reconocido por ti y/o otras personas, como tus mejores habilidades.



Igualmente es importante conocer tus **debilidades** en materia de comportamiento, aquello que desearías mejorar o definitivamente eliminar. El análisis y reflexión respecto de tus fortalezas y debilidades te permitirá concentrarte en las áreas de mejora y acercarte a entregar tu mejor versión.



El Autoconcepto es la percepción que una persona tiene de sí misma, que incluye creencias, emociones y evaluaciones sobre su propia identidad y habilidades. Un autoconcepto positivo puede fomentar la confianza y la

proactividad, mientras que uno negativo puede limitar nuestras acciones y autovaloración. Por tanto es importante conocer si a través de nuestro autoconcepto nos fortalecemos o nos debilitamos.



Nuestros **pensamientos** juegan un papel crucial en nuestro comportamiento. Las creencias y percepciones que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo influyen en cómo interpretamos situaciones y respondemos a ellas. Por ejemplo, si pensamos que somos capaces de enfrentar un desafío, es más probable que lo abordemos con confianza y determinación. En cambio, pensamientos negativos o autocríticos pueden generar ansiedad y llevarnos a evitar situaciones o rendirnos ante los obstáculos. Así, la forma en que pensamos moldea nuestras emociones y acciones, impactando directamente en nuestras decisiones y en la manera en que interactuamos con los demás.



Conocer nuestros **hábitos** es esencial para moldear positivamente nuestro comportamiento. Estos patrones diarios influyen en nuestra vida y pueden ser tanto beneficiosos como perjudiciales. Al identificarlos, podemos reconocer los negativos y reemplazarlos por otros constructivos, lo que mejora nuestra productividad y bienestar. Este autoconocimiento nos permite establecer metas claras y hacer cambios intencionales, creando un entorno favorable para nuestro crecimiento personal y el logro de objetivos.



Nuestro **juicio interno**, o la forma en que nos evaluamos y valoramos, influye profundamente en nuestro comportamiento. Las creencias que tenemos sobre nuestras habilidades, valores y autoestima afectan cómo enfrentamos situaciones y tomamos decisiones. Un juicio interno positivo fomenta la confianza y la proactividad, impulsándonos a asumir desafíos y buscar oportunidades. En contraste, un juicio negativo puede generar ansiedad y dudas, llevándonos a evitar riesgos o a rendirnos ante dificultades. Así, cultivar un juicio interno saludable es clave

para mejorar nuestra conducta y alcanzar nuestras metas. Debes preguntarte: ¿Me permito tener defectos?...

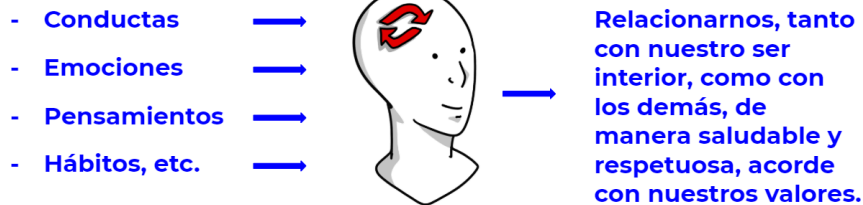


El **trabajo personal** es crucial para el crecimiento y el desarrollo individual. Implica la reflexión, la autoevaluación y el esfuerzo consciente para mejorar aspectos de nuestra vida. Este proceso nos permite comprender nuestras motivaciones y enfrentar obstáculos de manera más efectiva. Al invertir en nuestro desarrollo personal, fortalecemos nuestra autoestima, aumentamos nuestra resiliencia y mejoramos nuestras relaciones interpersonales. En resumen, el trabajo personal es fundamental para alcanzar nuestras metas y vivir de manera más plena y satisfactoria.



Autoconocimiento

↳ Autoobservación



El conocimiento en general es producto de la observación, por lo tanto, para lograr un alto grado de autoconocimiento, deberemos tener la capacidad de autoobservación, que desde el punto de vista de la psicología, consiste en tomar conciencia de las respuestas automatizadas que todos tenemos ante las circunstancias cotidianas de la vida, es decir, a cómo nos relacionamos con quienes nos rodean.

Esto implica estar alerta al día a día, a lo que nos va sucediendo y cómo reaccionamos, observar las emociones y pensamientos que aparecen en el proceso, al cabo de un tiempo, podrás notar patrones comunes de comportamiento.

La capacidad de autogestión implica un proceso de reflexión, donde se incorpora toda la información obtenida en nuestras instancias de autoobservación y de la manera más objetiva posible, determinamos nuestras fortalezas y debilidades en materia de comportamiento, cuales nos alejan o acercan al cumplimiento de nuestros objetivos, cuales me llenan de orgullo y cuales desearía mejorar. Este proceso, genera un nuevo marco de respuestas ante los

acontecimientos de la vida, permitiéndonos entregar la mejor y más eficiente versión de nuestra persona.

Autoconocimiento

Cuida tus **valores** porque se convierten en tus **pensamientos**

Cuida tus **pensamientos** porque se convierten en tus **palabras**

Cuida tus **palabras** porque se convierten en tus **acciones**

Cuida tus **acciones** porque se convierten en tus **hábitos**

Cuida tus **hábitos** porque se convierten en tu **carácter**

Cuida tu **carácter** porque se convierte en tu **destino**

Mahatma Gandhi